

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Рыба запеченная филе <i>Минтай, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-1	38,81
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	22,03
180	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	3,17
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-368, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-48, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-368, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-48, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соц,нач,школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Рыба запеченная филе <i>Минтай, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-1	38,98
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	22,02
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-376, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-50, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-376, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-50, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Завтраки нач,школы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Панчировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	15,95
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,45
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
287	Банан	Калорийность-276, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-60	30,73
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-112, Магний-16, Фосфор-156, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-622, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-112, Магний-16, Фосфор-156, Железо-2	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Обед нач, школы ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
10	Огурец	Калорийность-1	2,11
210	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-135, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-19, Фосфор-45, Железо-2	15,51
<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>			
150	Плов	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	44,77
<i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>			
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-53, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-230, Фосфор-157, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-550, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-53, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-230, Фосфор-157, Железо-6	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,00
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,20
75	Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	9,10
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	10,50
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 335, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-233, Железо-1	64,50
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	19,10
60	Рыба запеченная филе <i>Минтай, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-69, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	25,70
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	44,80
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,20
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,00
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-237, Фосфор-175, Железо-8	110,70

Итого за Калорийность-3 187, Белки-151, Жиры-145, **175,20**
Углеводы-325, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-237,
Фосфор-175, Железо-9

Медсестра
Прокофьева
Г.В. _____

Повар
Коровкина Н
М _____

МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Рыба запеченная филе <i>Минтай, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-1	38,57
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	22,02
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
Итого за Завтрак		Калорийность-327, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-40, ВитаминС-19, Магний-32, Фосфор-95, Железо-2	62,47
<u>Обед</u>			
12	Огурец	Калорийность-2	2,47
200	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	14,70
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	44,74
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,65
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-68, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-228, Фосфор-154, Железо-6	67,53
Итого за		Калорийность-934, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-107, ВитаминВ2-8, ВитаминС-33, ВитаминРР-3, Магний-260, Фосфор-249, Железо-9	130,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М